

予約制
定員 35 名

ほっとけないよ、 血圧が高いと言われたら…

こんな方におすすめ

- ✓ 健診で血圧が高めと言われた
- ✓ 血圧が気になっている
- ✓ 食事や生活習慣を見直したい
- ✓ 将来の健康のために予防したい

保健師と管理栄養士から、高血圧を予防するための生活と食事のコツなどの講義を行います。

体組成や血圧測定の体験もご用意しています！

令和8年

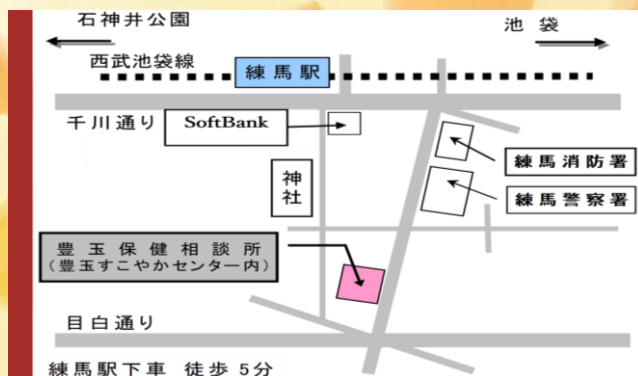
9/29(火)

午後2時～3時30分

(受付:午後1時30分～)

会場

豊玉保健相談所
3階集団学習室
(練馬区豊玉北 5-15-19)



申し込み

右の二次元コードまたは電話で
お申し込みください。

※9月25日(金)〆切



8/21号
ねりま区報掲載後
受付開始！

問い合わせ: 豊玉保健相談所 ☎03-3992-1188

異常な高温、悪天候や自然災害等により、中止(延期)になる場合があります。